

IDENTIFICACIÓN DE LOS RECURSOS PSICOLÓGICOS EN LOS ADOLESCENTES DE PEREIRA Y DOSQUEBRADAS

GLORIA ISABEL VILLEGAS MEJÍA
LISBEY GIRALDO ROMAN



SEMILLERO EN EDUCACIÓN Y DESARROLLO HUMANO

PSICOLOGÍA



CONTENIDO

- Pregunta de investigación
- Introducción
- Objetivos
- Teóricos
- Salud mental positiva
- Bienestar psicológico
- Estrategias de afrontamiento
- Desarrollo epigenético según Erikson
- Adolescencia según Erikson
- Hallazgos
- Conclusiones
- Referentes bibliográficos



PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuáles son los recursos en salud mental positiva, bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento y la correlación entre estos, en un grupo de jóvenes entre 14 y 18 años, pertenecientes a Instituciones Educativas públicas de Pereira y Dosquebradas?



INTRODUCCIÓN

Esta investigación está centrada en la **identificación de los recursos psicológicos** con que cuentan los **adolescentes** para afrontar diversas situaciones, por lo tanto, se valoraron los aspectos que utilizan, como la **salud mental positiva**, el nivel de **bienestar psicológico** y las **estrategias de afrontamiento** que manifiestan los jóvenes de Pereira y Dosquebradas.

Desde un enfoque **salugénico**, interesa no sólo la **identificación** de los denominados **factores de riesgo**, sino también de aquellos **factores protectores de la salud** (Casullo y Castro Solano, 2000).

De allí el interés por **identificar** qué **variables** se encuentran **asociadas** con un elevado nivel de bienestar psicológico y así **realizar inferencias** sobre cuáles son los **factores protectores de la salud mental** del adolescente en éstas dos ciudades.

OBJETIVOS

GENERAL

Identificar los recursos psicológicos con que cuentan los adolescentes entre 14 y 18 años pertenecientes a Instituciones Educativas públicas de Pereira y Dosquebradas.

ESPECÍFICOS

- Identificar las condiciones sociales de los adolescentes de colegios públicos de Pereira y Dosquebradas.
- Reconocer los niveles de bienestar psicológico y salud mental positiva (SMP) de los adolescentes pertenecientes a colegios públicos de Pereira y Dosquebradas.
- Analizar las posibles relaciones de la escala de Ryff y el constructo de salud mental positiva (SMP).
- Identificar las estrategias de afrontamiento predominantes en adolescentes entre 14 y 18 años, pertenecientes a Instituciones Educativas públicas de Pereira y Dosquebradas.



TEÓRICOS

S
A
L
U
D

M
E
N
T
A
L

P
O
S
I
T
I
V
A



Maria Teresa Lluch Canut



Marie Jahoda

B
I
E
N
E
S
T
A
R

P
S
I
C
O
L
Ó
G
I
C
O



Carol Ryff

E
S
T
R
A
T
E
G
I
A
S

D
E

A
F
R
O
N
T
A
M
I
E
N
T
O



Erika Freynderberg



Ramón Lewis



Nora Londoño

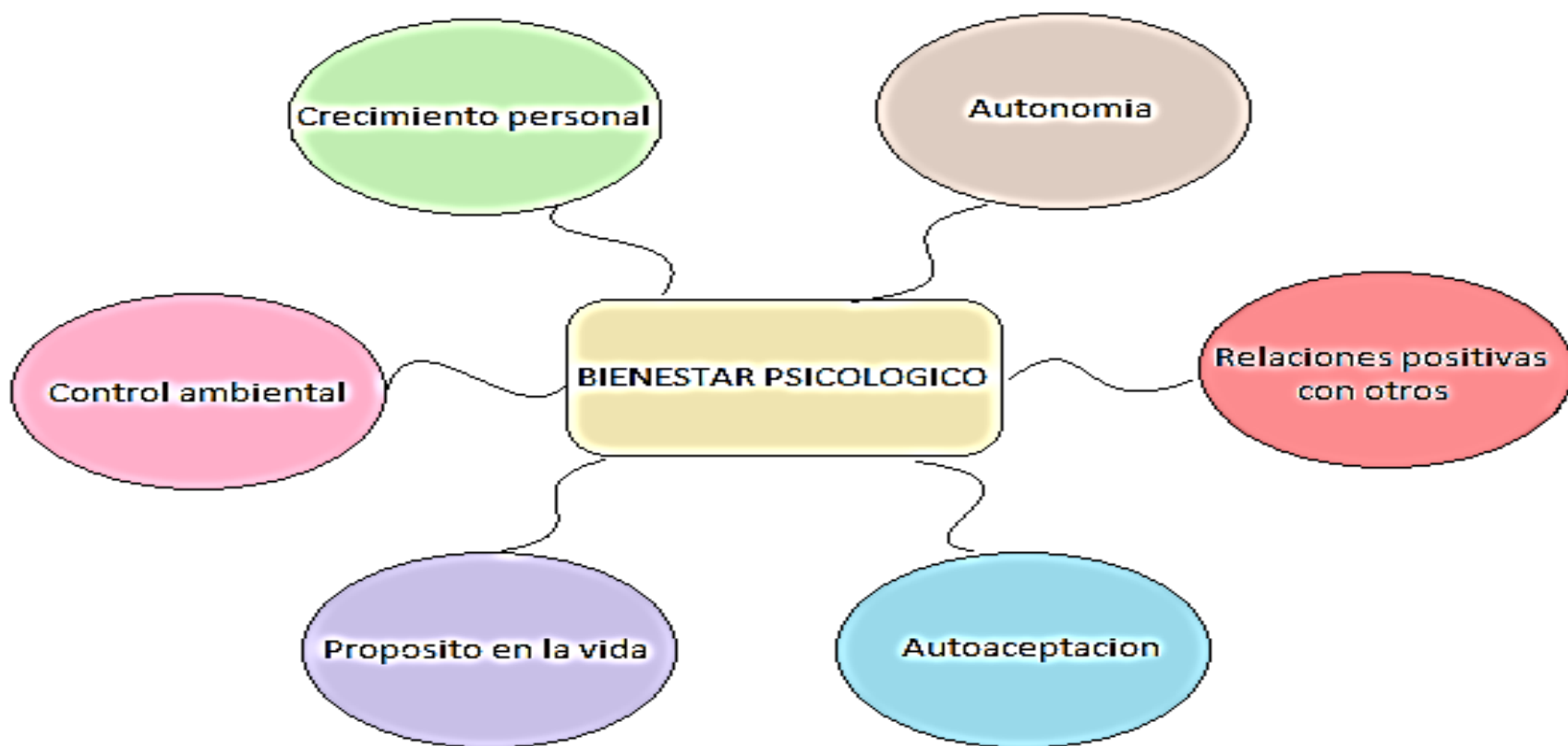
SALUD MENTAL POSITIVA

- La **salud mental** se define como:
« Un **estado de bienestar** en el cual el individuo es **consciente de sus propias capacidades** puede **afrontar las tensiones normales** de la vida, puede **trabajar de forma productiva** y fructífera y es capaz de **hacer una contribución a su comunidad** » OMS (1953)
- **Salud mental ideal (Marie Jahoda):** Eficiente **autopercepción**, realista **autoestima** y la aceptación, el **control voluntario de la conducta**, verdadera **percepción** del mundo, mantener las **relaciones** y **dar afecto**, auto dirección y la **productividad**

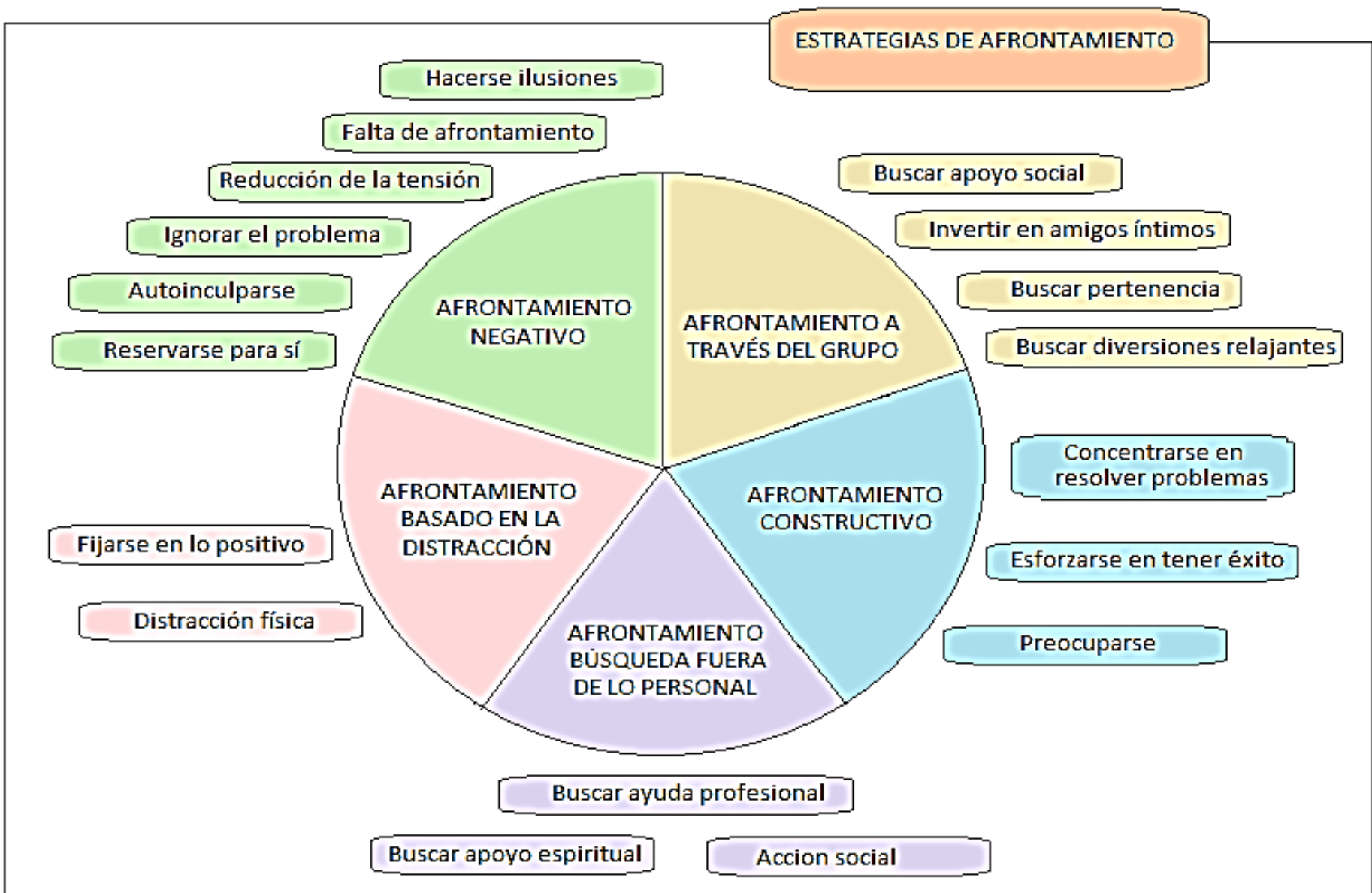


BIENESTAR PSICOLÓGICO

El bienestar psicológico es: “La **percepción subjetiva**, estado o sentimiento, satisfacción entendida como la gratificación proporcionada por los proyectos personales; mientras que la calidad de vida es el grado en que la vida es percibida favorablemente.” Ryff y Keyes (1995)



ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO



EL DESARROLLO EPIGENÉTICO DE ERIK ERIKSON

	ESTADIO (EDAD)	CRISIS PSICOSOCIAL	RELACIONES SIGNIFICATIVAS
I	(0 – 1) Infante	Confianza vs desconfianza	Madre
II	(2 – 3) Bebe	Autonomía vs vergüenza y duda	Padres
III	(4 – 6) Preescolar	Iniciativa vs culpa	Familia
IV	(7 – 12) Escolar	Laboriosidad vs inferioridad	Vecindario y escuela
V	(13 - 19) Adolescente	Identidad yoica vs confusión de roles	Grupo y modelos de roles
VI	(20') Adulto Joven	Intimidad vs aislamiento	Colegas y amigos
VII	(20 – 50) Adulto Medio	Generabilidad vs auto absorción	Hogar y compañeros de trabajo
VIII	(50') Adulto Viejo	Integridad vs desesperación	Los humanos o los “míos”

ADOLESCENCIA SEGÚN ERIK ERIKSON

La integración psicosexual y psicosocial de ésta etapa, tiene la función de la formación de la identidad personal en los siguientes aspectos:

- Identidad psicosexual
- La identificación ideológica
- La identidad psicosocial
- La identidad profesional
- La identidad cultural y religiosa



Erik Erikson (1950,1965,1968) identificó la adolescencia como una crisis de identidad en oposición a confusión de papel.

METODOLOGÍA

- **ENFOQUE.** Empírico analítico.
- **NIVEL.** Descriptivo, no experimental.
- **CORTE.** Transversal, con muestra aleatoria por conglomerado.

Participantes		Número de Colegios	Grado escolar	Rango de edad
Muestra inicial	631	8	9° 10° 11°	14 a 18 años
Invalidados	45			
Total	586			

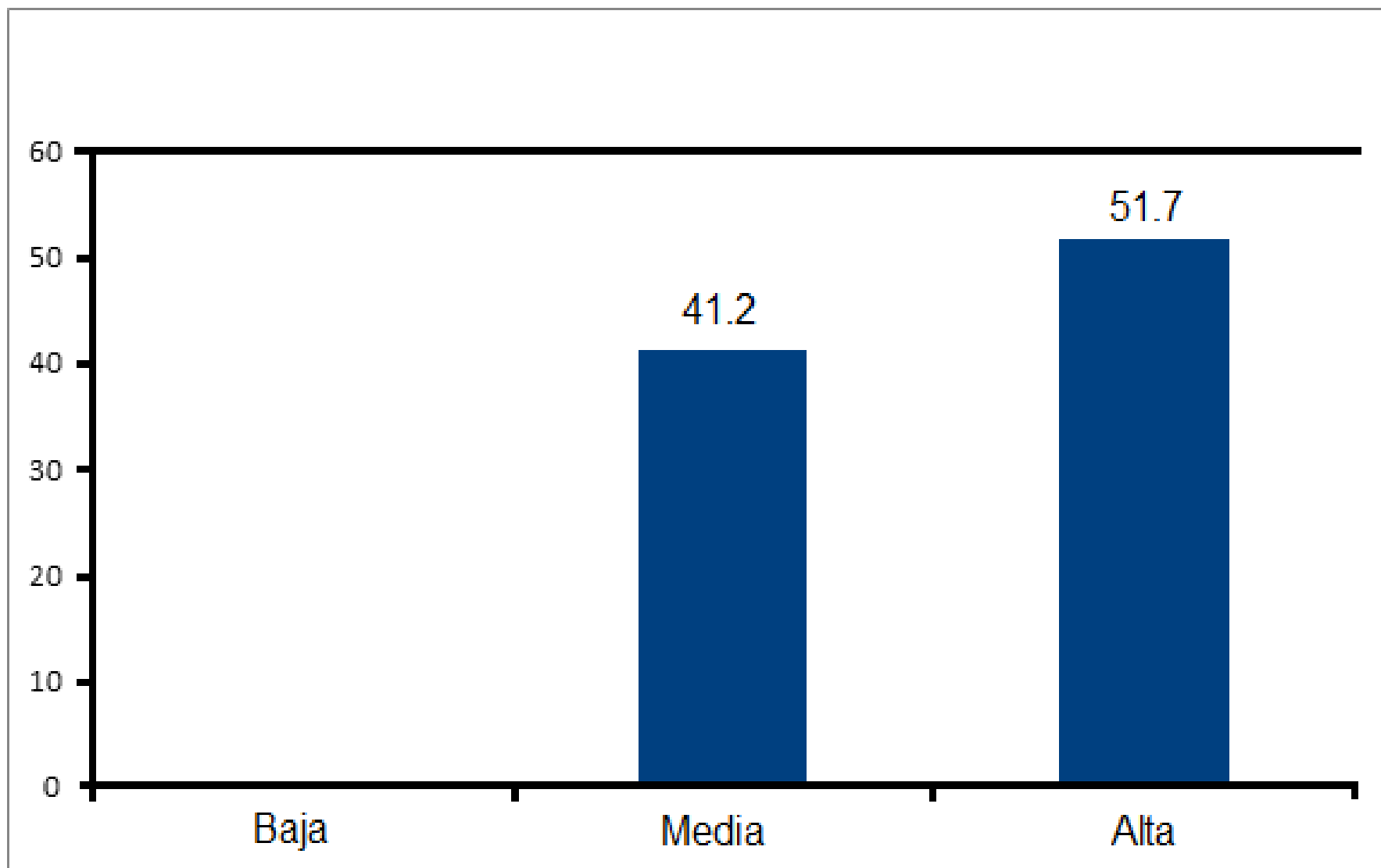
Instrumento	Salud Mental Positiva	Bienestar Psicológico	Estrategias de afrontamiento
Autor	Lluch Canut	Carol Ryff	Frydenber y Lewis
Alfa de Cronbach	0,847	0,731	0,780



TIPOLOGÍA FAMILIAR

	Frecuencia	Porcentaje
MONOPARENTAL	169	26,8
BIPARENTAL	301	47,7
EXTENSA	70	11,1
COMPUESTA	6	1,1
SIN NÚCLEO FAMILIAR	40	6,3
TOTAL	586	92,9
Invalidados	45	7,1
Total de la muestra	631	100,0

SMP CUALITATIVO



SMP Por sub-escalas

	Actitud pro social	Autocontrol	Satisfacción personal	Relaciones Interpersonales	Autonomía	Resolución de problemas
MEDIA	3,258	2,620	3,332	3,008	3,031	3,006
MEDIANA	3,400	2,600	3,400	3,000	3,000	3,000
MODA	3,4	2,6	3,9	3,0	3,0	3,0
DESV. TIP	0,4531	0,6054	0,5128	0,4461	0,5825	0,4717

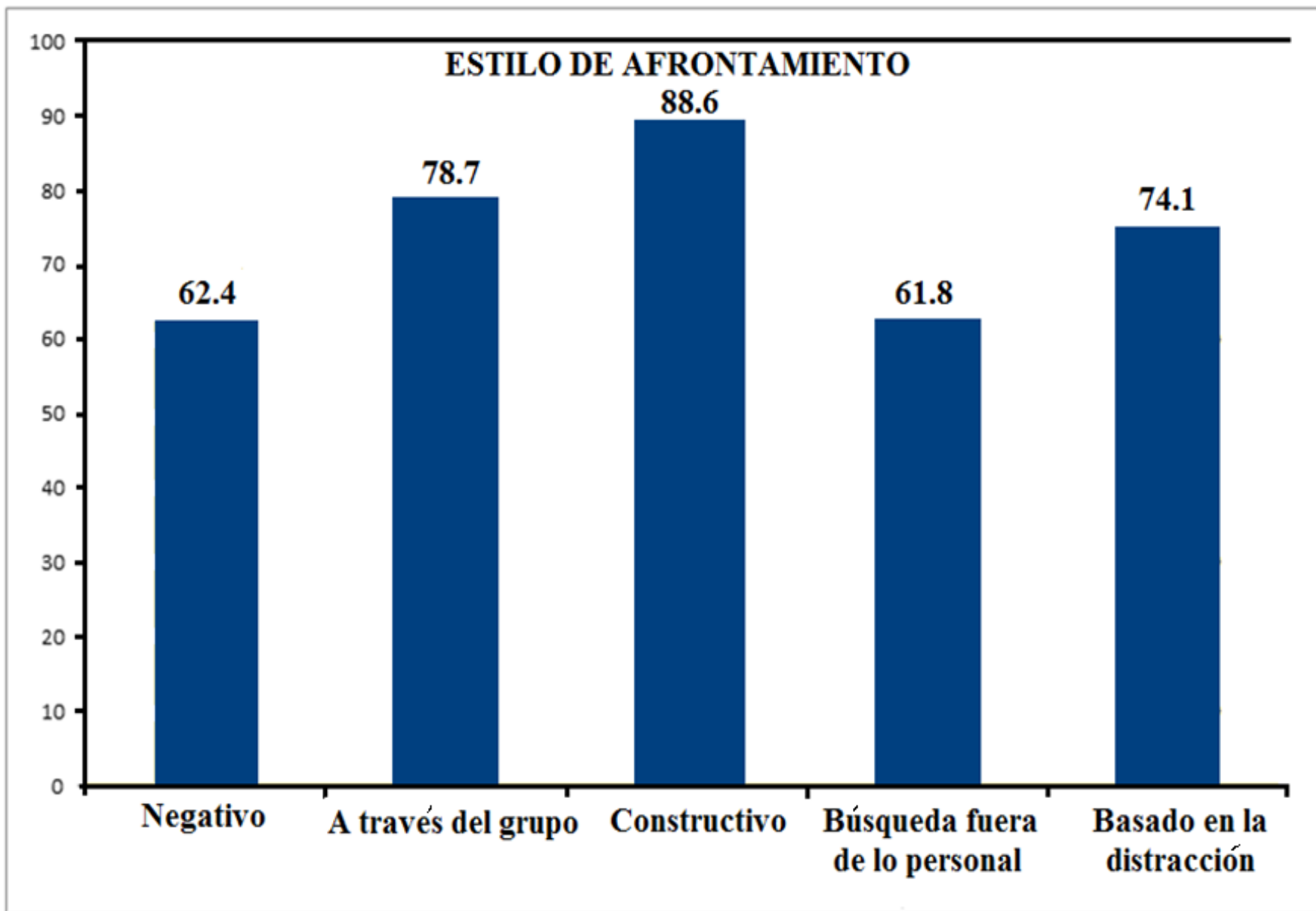
PUNTAJE	NIVEL
1.0 - 2.0	BAJA
2.1 - 3.0	MEDIA
3.1 +	ALTA



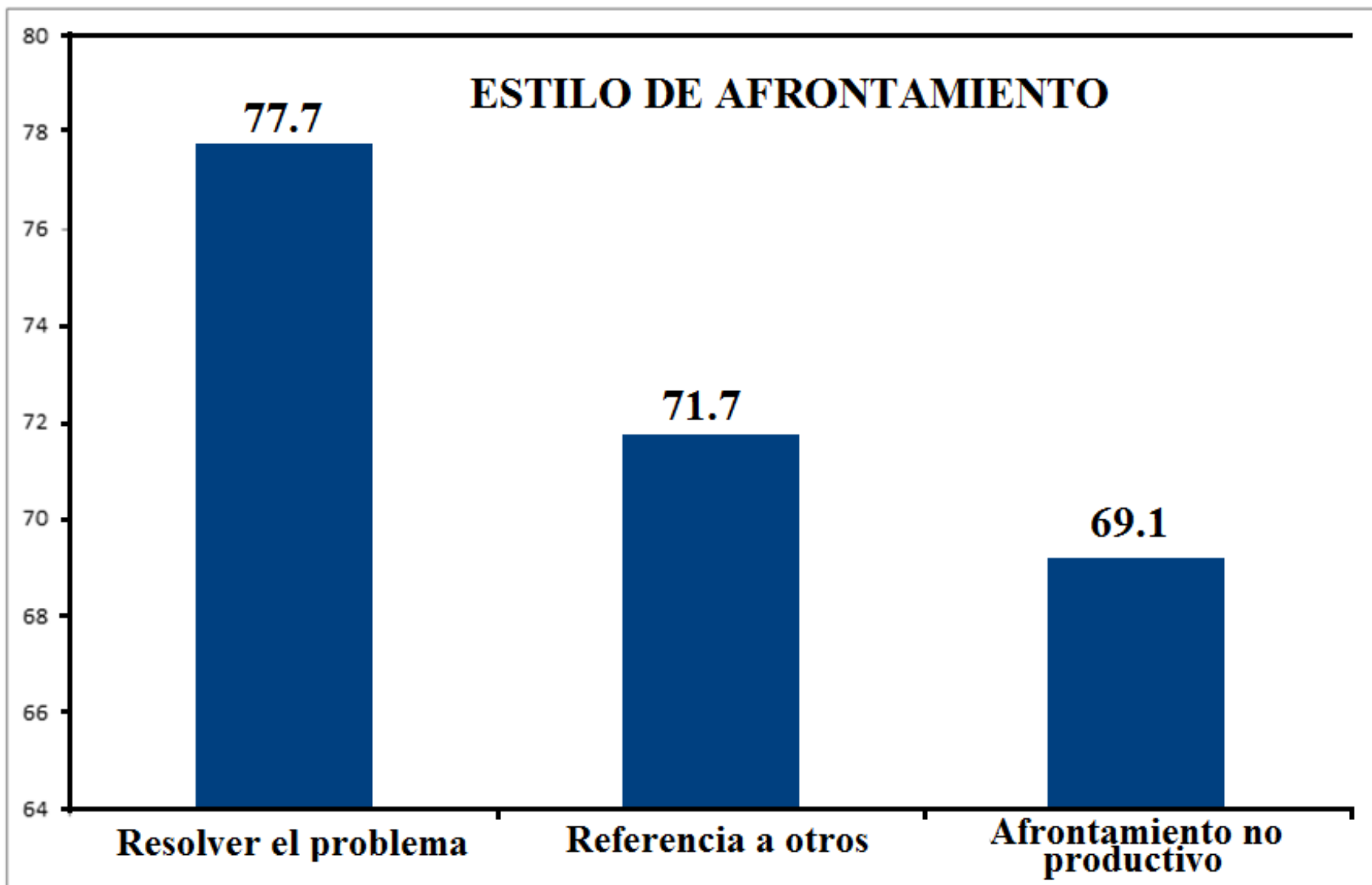
BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADOLESCENTES DE PEREIRA Y DOSQUEBRADAS

	Auto aceptación	Relaciones positivas	Autonomía	Dominio del entorno	Propósito en la vida	Crecimiento personal
MEDIA	25,81	21,45	27,77	22,88	25,76	27,96
MEDIANA	26,00	21,00	28,00	23,00	27,00	28,00
MODA	26	20	25	24	29	30
DESV. TIP	4,328	4,653	5,364	4,016	4,700	4,429





Estilos propuestos por Molina y Valero (2011)



Estilos propuestos por Canessa Beatriz (2002)

CONCLUSIONES

- Los adolescentes de Pereira y Dosquebradas tienen buen nivel en SMP. Y los recursos predominantes son *Satisfacción Personal y Actitud Prosocial*.
- El bienestar psicológico se sitúa con buen puntaje y prevalencia del recurso *Crecimiento personal*.
- El estilo predominante en cuanto al manejo de estrategias de afrontamiento es el *Constructivo y/o dirigido a resolver el problema*.



- Las principales estrategias de afrontamiento utilizadas por los adolescentes son *preocuparse, esforzarse y tener éxito*. Y la menos utilizada es *Ignorar el problema* que según los estilos analizados, pertenecen al grupo de afrontamiento no productivo y/o negativo.



REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

- Allardt, 1996. (n.d.). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff.
- Canessa, B. 2002. (n.d.). Adaptación psicométrica de escalas de afrontamiento para adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima metropolitana 2002.
- Castro Solano, A. (2000). *Estilos de personalidad, objetivos de vida y satisfacción vital. Un estudio comparativo con adolescentes argentinos*. Tesis Doctoral inédita. Universidad Complutense de Madrid. Facultad de Psicología.
- Casullo, M. y Fernández Liporace, M. (2001). Estrategias de afrontamiento en estudiantes adolescentes. *Revista del Instituto de Investigadores*, 6 (1), 25-49.



- Díaz, D., Rodríguez - Carvajal, R., Blanco, A., Moreno - Jiménez, B., Gallardo, I., & Valle, C. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff, *18*, 572–577.
- IRDH-2004. (n.d). *Un pacto por la región, Eje Cafetero Informe regional de desarrollo humano*.
- Keyes, C., Ryff, C., y Shmotkin, D. (2002. (n.d.). Optimizing well - being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 71, 616-628.
- Lluch, M. T. (2002). *Salud Mental*, 25, 42–55.
- Millón, T. (1994) *Millón Adolescent Clinical Inventory (MACI)*.
- Millón, T. (1998). *Los trastornos de la personalidad más allá del DSMIV*. Barcelona: Masson.



- Minneapolis: National Computer Systems.
- Molina, B. L., & Valero, R. P. (2011). Diferencias de género en el afrontamiento en la adolescencia, 35, 157–166.
- Ryff, C, y Singer, B. (2002). (n.d). *From social structure to biology. En C. Snyder y A. López (Eds), Handbook of positive psychology (pp.63-73) Londres: Oxford University Press.*
- Obiols, G. A. y Obiols, S. (2000). *Adolescencia, posmodernidad escuela secundaria*. Buenos Aires: Kapelusz Editora S.A.
- UNICEF, C. (n.d.). Tipología Familiar, Caracterización socioeconómica Nacional (CASEN)2006.



ANEXOS

CENTRO COMUNITARIO DE ATENCIÓN VIRTUAL CCAV EJE CAFETERO



Dosquebradas, octubre 11 de 2012

Rectora

Sor Teresita Verhelst

Institución Educativa María Auxiliadora

Dosquebradas

Cordial Saludo:

La presente tiene como objetivo invitar a la Institución Educativa que usted dirige, a que participe en uno de nuestros proyectos más importantes de investigación titulado "Bienestar psicológico y salud mental de los jóvenes de Pereira y Dosquebradas". Esta investigación quiere determinar los elementos en salud mental con que cuentan los adolescentes de la ciudad, con el propósito de levantar un diagnóstico o línea base para la realización de futuras intervenciones. Con su aporte se nos permite hacer una lectura de las condiciones reales de las estrategias y recursos con que cuentan los estudiantes y que éste va más allá de los factores negativos o presencia de problemas de salud mental; al conocer estos recursos personales con que cuentan los estudiantes, se pueden hacer intervenciones más rápidas y efectivas de acuerdo a las perspectivas actuales en salud mental.

La encuesta que se desea aplicar está constituida por el inventario de Salud Mental Positiva y la Escala de Bienestar Psicológico. Los participantes serán jóvenes mayores de 14 años.

Esperamos contar con su apoyo, autorizando la aplicación de las encuestas.

Ante cualquier inquietud, será atendido por Gloria Isabel Villegas Mejía, como investigadora activa dentro del proyecto.

Cordialmente,


Mg. Paulo César González-Sepúlveda

Docente Investigador


Gloria Isabel Villegas Mejía

Investigadora

"Por la Calidad Educativa y la Equidad Social"
Diagonal 25 F con carrera 23 PBX: 3116599
Contiguo a Casa de Milán, Dosquebradas Risaralda.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

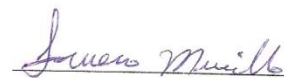
Título de la Investigación

"BIENESTAR PSICOLÓGICO Y SALUD MENTAL POSITIVA DE LOS JOVENES DE
LAS CIUDADES DE PEREIRA Y DOSQUEBRADAS"

Fecha: Día 2 Mes 10 Año 2012

Yo Juan Muillo identificado con
cédula de ciudadanía número 42073670 de la ciudad de
Pereira autorizo a mi hijo/a
Kevin leandro Sanchez M para que colabore realizando una encuesta
correspondiente al proceso de recolección de la información del proyecto de Investigación
Bienestar Psicológico y Salud Mental Positiva de los Jóvenes de la ciudad de Pereira y
Dosquebradas, esta encuesta esta caracterizada como de bajo riesgo.

Certifico que soy conocedor de que este proyecto respetará la buena fe, la
confidencialidad e intimidad de la información suministrada por mi hijo/a que no se verá
afectada su seguridad física y/o psicológica.


Padre que autoriza Investigador Principal
Identificación: Identificación:

Co-investigador

Identificación: Identificación:

Co-investigador

NOMBRE: (Puede usar un pseudónimo): Angela Velazquez AguirreEDAD: 16 SEXO: Masculino ☐ Femenino ☒GRADO: noveno: ☐ décimo: ☐ once: ☒

Selecciona y/o responde lo que corresponda a tu situación. (CUESTIONARIO UNO)

ESTRATO SOCIAL: 3 ESTADO CIVIL EN LA ACTUALIDAD: Casado/a: ☐ Soltero/a: ☒Viudo/a: ☐ Unión Libre: ☐ Tienes novio/a: ☐ Separado/a: ☐¿TIENES ALGÚN PROBLEMA DE SALUD (ENFERMEDAD)? NO ☒ SI ☐ Especificar: _____¿TIENES ALGÚN PROBLEMA DE SALUD MENTAL? NO ☒ SI ☐ Especificar: _____EN ESTE ÚLTIMO MES ¿HAS TENIDO QUE IR AL MÉDICO POR ALGUNA RAZÓN? NO ☒ SI ☐ Especificar: _____¿HAS IDO ALGUNA VEZ A VISITAR A UN PSICOLOGO O PSIQUIATRA? NO ☒ SI ☐ Especificar: _____¿EN LA ACTUALIDAD CUAL ES SU NIVEL DE ESTRÉS? Mucho: ☐ Poco: ☒ Nada: ☐

DE LOS SIGUIENTES CONTEXTOS MENCIONE CUALES LE GENERAN MAYOR ESTRÉS EN CUANTO SUS

RELACIONES PERSONALES Colegio ☐ Familia ☐ Amigos/as ☐ novio/a ☐ Compañeros/as ☒¿A QUE CREDO RELIGIOSO (religión) PERTENECE?: Peruorista Practicante: ☒ No practicante: ☐¿CON QUIÉN VIVES? Con mis PadresCUANTAS PERSONAS VIVEN CONTIGO? 2 CUANDO TIENES PROBLEMAS BUSCAS EL APOYO DE:Madre/padre: ☒ Hermanos/as: ☐ Amigos/as: ☐ Docentes: ☐ Otros: ☐ Quién? _____¿CUANTOS SON SUS MEJORES AMIGOS? Indique solo un número 1¿CUAL ES TU HOBBY PREFERIDO? Ver Televisión¿CUAL ES EL TIPO DE MUSICA QUE MAS TE GUSTA? Suave (Pop - Boleros) a veces Reggae

MARQUE SOLO UNA OPCIÓN: *Siempre, Frecuentemente, Algunas veces, Nunca o casi nunca*

A continuación, te presentamos un cuestionario que tiene una serie de afirmaciones referidas a la forma de pensar, sentir y hacer que son más o menos frecuentes en cada uno de nosotros. Para contestarlo, lee cada frase y completa mentalmente el espacio de puntos suspensivos con la frecuencia que mejor se adapte a ti.

No necesitas reflexionar mucho para contestar ya que no hay respuestas correctas o incorrectas. Lo que interesa es tu opinión.

Tampoco trates de buscar la respuesta que quizás podría causar una "mejor impresión" ya que puedes estar seguro que la información es absolutamente confidencial.

POR FAVOR, CONTESTA A TODAS LAS AFIRMACIONES. MUCHAS GRACIAS (CUESTIONARIO DOS)

	Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca o casi nunca
1 A mi, ... me resulta muy difícil aceptar a los otros cuando tienen actitudes distintas a las mías			<input checked="" type="checkbox"/>	
2 Los problemas me bloquean fácilmente				<input checked="" type="checkbox"/>
3 A mi, me resulta muy difícil escuchar a las personas que me cuentan sus problemas				<input checked="" type="checkbox"/>
4 me gusta como soy			<input checked="" type="checkbox"/>	
5 soy capaz de controlarme cuando experimento emociones negativas		<input checked="" type="checkbox"/>		
6 me siento a punto de explotar			<input checked="" type="checkbox"/>	
7 Para mi, la vida es aburrida y monótona			<input checked="" type="checkbox"/>	
8 A mi, me resulta muy difícil dar apoyo emocional				<input checked="" type="checkbox"/>
9... tengo dificultades para establecer relaciones interpersonales profundas y satisfactorias con algunas personas				<input checked="" type="checkbox"/>
10 me preocupa mucho lo que los demás piensan de mi			<input checked="" type="checkbox"/>	
11 Creo que tengo mucha capacidad para ponerme en el lugar de los demás y comprender sus respuestas		<input checked="" type="checkbox"/>		
12 veo mi futuro con pesimismo				<input checked="" type="checkbox"/>
13 Las opiniones de los demás me influyen mucho a la hora de tomar mis decisiones		<input checked="" type="checkbox"/>		
14 me considero una persona menos importante que el resto de personas que me rodean			<input checked="" type="checkbox"/>	
15 soy capaz de tomar decisiones por mi mismo/a			<input checked="" type="checkbox"/>	
16 intento sacar los aspectos positivos de las cosas malas que me suceden		<input checked="" type="checkbox"/>		
17 intento mejorar como persona		<input checked="" type="checkbox"/>		
18 me considero "un/a buen/a trabajador/a"			<input checked="" type="checkbox"/>	
19 me preocupa que la gente me critique			<input checked="" type="checkbox"/>	
20 creo que soy una persona sociable			<input checked="" type="checkbox"/>	
21 soy capaz de controlarme cuando tengo pensamientos negativos		<input checked="" type="checkbox"/>		
22 ... soy capaz de mantener un buen nivel de autocontrol en las situaciones conflictivas de mi vida	<input checked="" type="checkbox"/>			
23.... pienso que soy una persona digna de confianza	<input checked="" type="checkbox"/>			
24. A mi, me resulta muy difícil entender los sentimientos de los demás			<input checked="" type="checkbox"/>	
25 pienso en las necesidades de los demás			<input checked="" type="checkbox"/>	
26 Si estoy viviendo presiones exteriores desfavorables ...soy capaz de continuar manteniendo mi equilibrio personal		<input checked="" type="checkbox"/>		
27 Cuando hay cambios en mi entorno intento adaptarme		<input checked="" type="checkbox"/>		
28 Delante de un problema soy capaz de solicitar información			<input checked="" type="checkbox"/>	
29 Los cambios que ocurren en mi rutina habitual me estimulan		<input checked="" type="checkbox"/>		
30 tengo dificultades para relacionarme abiertamente con mis profesores/jefes		<input checked="" type="checkbox"/>		
31 creo que soy un/a inútil y no sirvo para nada			<input checked="" type="checkbox"/>	
32 trato de desarrollar y potenciar mis buenas aptitudes		<input checked="" type="checkbox"/>		
33 me resulta difícil tener opiniones personales				<input checked="" type="checkbox"/>
34 Cuando tengo que tomar decisiones importantes me siento muy insegura/o		<input checked="" type="checkbox"/>		
35 soy capaz de decir no cuando quiero decir no			<input checked="" type="checkbox"/>	
36 Cuando se me plantea un problema intento buscar posibles soluciones		<input checked="" type="checkbox"/>		
37 me gusta ayudar a los demás		<input checked="" type="checkbox"/>		

(CUESTIONARIO TRES)

MARQUE SOLO UNA OPCIÓN: Totalmente en desacuerdo. En desacuerdo. Algo en desacuerdo. Algo de acuerdo. De acuerdo. Totalmente de acuerdo

	Total ment e en desac uerdo	En de sa cu er do	Alg o en des acu er do	Alg o de acu er do	De acu er do	Total ment e de acu er do
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento de cómo han resultado las cosas.					X	
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones					X	
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente		X				
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida		X				
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga		X				
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad					X	
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo				X		
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar			X			
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí	X					
10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes			X			
11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto			X			
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo				X		
13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría					X	
14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas		X				
15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones		X				
16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo				X		
17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro			X			
18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí			X			
19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad				X		
20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo					X	
21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general			X			
22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen					X	
23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida		X				
24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo				X		
25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida					X	
26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza				X		
27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos				X		
28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria				X		
29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida				X		
30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida			X			
31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo				X		
32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí		X				
33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo			X			
34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está			X			
35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo					X	
36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona				X		
37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona			X			
38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento				X		
39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla				X		

INDIQUE SEGÚN SU PENSAMIENTO, SELECCIONE SOLO PRIMERO QUE SE LE OCURRA FRENTE A SU SITUACIÓN (CUESTIONARIO CUATRO)

	Nu nc a lo ha go	Lo ha go rar as ve ce s	Lo ha go algu nas vece s	Lo ha go a men udo	Lo ha go con much a frecue ncia
1. ¿Hablar con los otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema?			X		
2. ¿Dedicarme a resolver lo que está provocando el problema?		X			
3. ¿Seguir con mis tareas como es debido?				X	
4. Preocuparme por mi futuro				X	
5. Reunirme con mis amigos			X		
6. Producir una buena impresión en las personas que me importan				X	
7. Esperar que ocurra algo mejor			X		
8. No puedo hacer nada para resolver el problema, así que no hago nada	X				
9. Llorar o gritar				X	
10. Organizar una acción o petición en relación con mi problema		X			
11. Ignorar mi problema			X		
12. Criticarme a mí mismo		X			
13. Guardar mis sentimientos para mí solo				X	
14. Dejar que Dios se ocupe de mis problemas			X		
15. Acordarme de los que tienen problemas peores, de forma que los míos no parezcan tan graves			X		
16. Pedir consejo a una persona competente					X
17. Encuentro una forma de relajarme; por ejemplo, oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión.				X	
18. Hacer deporte		X			
19. Hablar con otros para apoyarnos mutuamente			X		
20. Dedicarme a resolver el problema, poniendo en juego todas mis capacidades		X			
21. Asistir a clase con regularidad.			X		
22. Preocuparme por mi felicidad			X		
23. Llamar a un amigo íntimo		X			
24. Preocuparme por mis relaciones con los demás		X			
25. Desear que suceda un milagro			X		
26. simplemente, me doy por vencido	X		X		
27. Intentar sentirme mejor, bebiendo alcohol, fumando o tomando otras drogas (no medicamentos)	X				
28. Organizar un grupo que se ocupe del problema			X		
29. Ignorar conscientemente el problema			X		
30. Darme cuenta de que yo mismo me hago difíciles las cosas			X		
31. Evitar estar con la gente			X		
32. Pedir ayuda o consejo para que todo se resuelva				X	
33. Fijarme en el aspecto positivo de las cosas y pensar en las cosas buenas		X			
34. Conseguir ayuda o consejo de un profesional			X		
35. Salir y divertirme para olvidar mis dificultades	X				
36. Mantenerme en forma y con buena salud			X		
37. Buscar ánimo en otros			X		
38. Considerar otros puntos de vista y tratar de tenerlos en cuenta			X		



	hago o	hago raras veces	hago algunas veces	hago o a menudo	con mucho a frecue ncia
41. Empezar una relación personal estable				X	
42. Tratar de adaptarme a mis amigos				X	
43. Esperar que el problema se resuelva por si solo	X				
44. Me pongo malo	X				
45. Trasladar mis frustraciones a otros	X				
46. Ir a reuniones donde se estudia el problema			X		
47. Borrar el problema de mi mente	X				
48. Sentirme culpable		X			
49. Evitar que otros se enteren de lo que me preocupa		X			
50. Leer un libro sagrado de religión		X			
51. Tratar de tener una visión alegre de la vida				X	
52. Pedir ayuda a un profesional				X	
53. Buscar tiempo para actividades de ocio			X		
54. Ir al gimnasio hacer ejercicio				X	
55. Hablar con otros sobre mi problema para que me ayuden a salir de el				X	
56. Pensar en lo que estoy haciendo					X
57. Triunfar en lo que estoy haciendo				X	
58. Inquietarme por lo que me pueda ocurrir					X
59. Tratar de hacerme amigo íntimo de un chico o una chica				X	
60. Mejorar mi relación personal con los demás					X
61. Soñar despierto que las cosas irán mejorando		X			
62. No tengo forma de afrontar la situación	X				
63. Cambiar las cantidades de lo que como, bebo o duermo		X			
64. Unirme a gente que tengo el mismo problema			X		
65. Aislarme del problema para poder evitarlo	X				
66. Considerarme culpable		X			
67. No dejar que otros sepan como me siento		X			
68. Pedir a Dios que cuide de mi					X
69. Estar contento de cómo van las cosas					X
70. Hablar del tema con personas competentes				X	
71. Conseguir apoyo con otros, mis padres o amigos.					X
72. Pensar en distintas formas de afrontar el problema					X
73. Dedicarme a mis tareas en vez de salir				X	
74. Inquietarme por el futuro del mundo					X
75. Pasar más tiempo con el chico o chica			X		
76. Hacer lo que quieren mis amigos		X			
77. Imaginar que las cosas van a ir mejor					X
78. Sufrir dolores de cabeza o de estómago					X
79. Encontrar una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar, gritar, beber, tomar droga				X	

"MUCHAS GRACIAS POR SU SINCERIDAD EN LAS RESPUESTAS"

¡MUCHAS GRACIAS!

